

Research Article

# Psikologi Islam Sebagai Solusi Mental Health Siswa di Era Modern

M Iqbal Abdurrohman<sup>1</sup>, Muhammad Adip Fanani<sup>2</sup>

1. Pasca Sarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia; [alabdurrohman@gmail.com](mailto:alabdurrohman@gmail.com) 
2. Pasca Sarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia; [Adipfanani57@gmail.com](mailto:Adipfanani57@gmail.com)



Copyright © 2025 by Authors, Published by **Maklumat: Journal of Da'wah and Islamic Studies**. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : December 23, 2024  
Accepted : February 17, 2025

Revised : January 16, 2025  
Available online : March 2, 2025

**How to Cite:** M Iqbal Abdurrohman, & Muhammad Adip. (2025). Islamic Psychology as a Solution for Students' Mental Health in the Modern Era. *Maklumat: Journal of Da'wah and Islamic Studies*, 3(1), 47-57. <https://doi.org/10.61166/maklumat.v3i1.55>

## Islamic Psychology as a Solution for Students' Mental Health in the Modern Era

**Abstract.** The phenomenon of mental health among students is increasing in the modern era. Academic pressure, the influence of social media, social change, and lack of spiritual support are dominant factors that cause stress, anxiety, and depression. This article examines the role of Islamic psychology as a solution to overcome students' mental health problems. The research method used is library research with data analysis from various literature sources related to the concept of Islamic psychology, challenges to students' mental health, and solutions offered by Islamic psychology. The results of the study show that the Islamic psychology approach provides a holistic solution that includes spiritual, emotional, and physical aspects. Methods such as prayer, dhikr, reading the Qur'an, and Islamic moral development have proven effective in helping students achieve peace of mind and overcome mental health disorders. By implementing Islamic psychology values, students can be better prepared to face the pressures of life and improve their mental and spiritual quality amidst the development of the times.

**Keywords:** Islamic Psychology, Mental Health, Modern Era

**Abstrak.** Fenomena kesehatan mental di kalangan siswa semakin meningkat di era modern. Tekanan akademik, pengaruh media sosial, perubahan sosial, serta kurangnya dukungan spiritual menjadi faktor dominan yang menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi. Dalam artikel ini mengkaji peran psikologi Islam sebagai solusi dalam mengatasi masalah mental health siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka (library research) dengan analisis data dari berbagai sumber literatur terkait konsep psikologi Islam, tantangan kesehatan mental siswa, dan solusi yang ditawarkan psikologi Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan psikologi Islam memberikan solusi holistik yang mencakup aspek spiritual, emosional, dan fisik. Metode seperti sholat, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan pembinaan akhlak islami terbukti efektif dalam membantu siswa mencapai ketenangan jiwa dan mengatasi gangguan kesehatan mental. Dengan penerapan nilai-nilai psikologi Islam, siswa dapat lebih siap menghadapi tekanan hidup dan meningkatkan kualitas mental serta spiritual mereka di tengah perkembangan zaman.

**Kata Kunci:** Psikologi Islam, Mental Health, Era Modern

## PENDAHULUAN

Akhir-akhir ini ada fenomena sosial yang selalu menjadi pembahasan cukup intens dilingkungan pendidikan yaitu, mental health isu ini menjadi perhatian perhatian dalam beberapa dekade terakhir. Yang paling sering merasakan dari dampak mental health adalah siswa banyak faktor yang menyebabkan seperti tekanan sosial, perubahan gaya hidup, dan kondisi ekonomi.

Banyak temuan kasus kesehatan mental yang menyebabkan siswa melakukan hal-hal yang negatif. Seperti temuan hasil survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) terhadap kesehatan mental remaja nasional di Indonesia 2022, 34,9 persen remaja Indonesia, atau sekitar 15,5 juta orang, mengalami kesulitan kesehatan mental dalam beberapa tahun terakhir (Yuhani'ah, 2022). Berikut fenomena sosial terkait mental health yang dialami siswa, di banyuwangi siswa bunuh diri karena diledek temanya karena yatim, di pekalongan siswa bunuh diri karena HP disita oleh ibunya, di Cirebon siswa bunuh diri karena beban hidup. Data dari pusat informasi kriminal polri menunjukkan pada tahun 2023 terdapat 1.226 kejadian bunuh diri, sedangkan WHO menyatakan pada tahun 2019 bunuh diri merupakan faktor penyebab kematian ketiga remaja dengan kisaran umur 10-19 tahun. Kemudian hasil penelitian BRIN pada tahun 2023 dalam kurun 2012-2023 tercatat 2.112 kasus bunuh diri, 985 kasus (46,63 persen) di antaranya dilakukan oleh remaja (Rayzona, 2024).

Dengan temuan kejadian di atas sangat miris ketika di lembaga pendidikan masih ada kasus bunuh diri, karena disebabkan oleh kesehatan mental. Padahal di era modern kemajuan teknologi harus membawa dampak signifikan positif dalam pola hidup siswa, bukan malah melakukan hal-hal negatif. Karena Generasi Z pola hidupnya sangat di pengaruhi oleh media sosial, perubahan lingkungan sosial yang cepat, kesehatan mental, kecemasan, depresi, dan stres. Maka perlu adanya pendekatan khusus untuk memberikan pengelolaan kesehatan mental bagi siswa, agar menghindari overthinking siswa yang berlebihan untuk tidak melakukan hal-hal negatif.

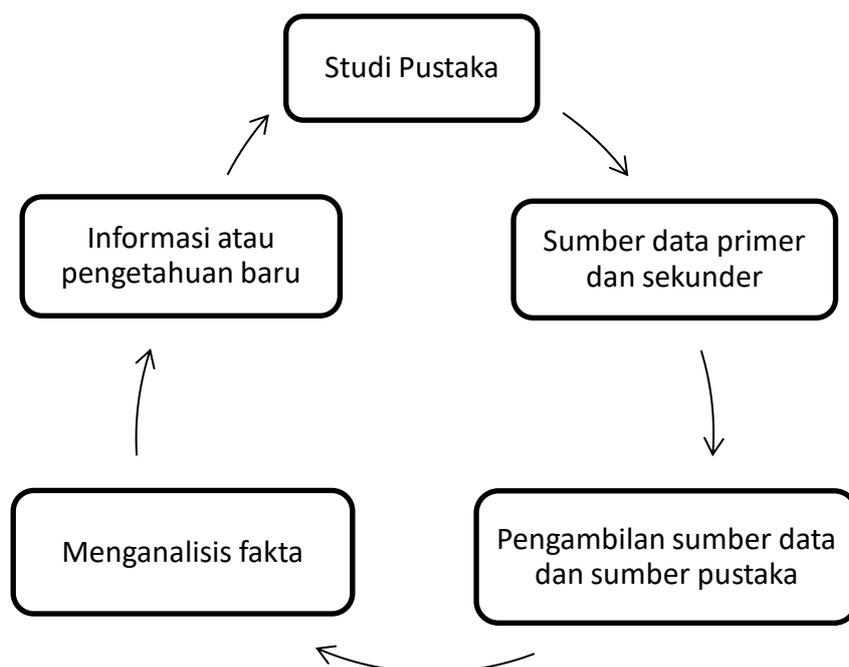
Untuk menghindari kasus kesehatan mental siswa, psikologi agama menjadi salah satu solusinya karena dalam psikologi agama membahas masalah kejiwaan seperti fikiran, perasaan, dan tindakan. Semua hal tersebut dilihat dari perilaku dan sikap manusia, dalam ilmu psikologi kajian ruang lingkup membahas masalah yang berkaitan dengan kehidupan batin yang berhubungan dengan agama (Ariadi, 2019). Dalam ilmu psikologi mengkaji tentang perilaku manusia dan pengalaman mereka ketika melakukan suatu tindakan, sedangkan agama membahas kepercayaan yang membenarkan cara untuk melakukan suatu tindakan.

Dalam fokus penelitian ini akan membahas sejauh mana pentingnya psikologi islam untuk solusi untuk mengatasi mental health siswa. Terdapat tiga fokus pembahasan dalam penelitian ini yaitu, konsep psikologi islam, tantangan mental health siswa di era modern, dan peran psikologi islam mengatasi mental health. Dalam dunia pendidikan penting sekali untuk menjaga kesehatan mental, dengan kesehatan mental yang baik akan berdampak pada signifikan terhadap kapasitas belajar dan prestasi siswa. Dengan kesehatan mental akan meningkatkan kualitas hidup siswa dan mempengaruhi interaksi sosial siswa.

## METODE

Dalam Artikel ini menggunakan jenis penelitian pustaka atau *studi literatur*. Dalam mencari data dilakukan Penelusuran pustaka dilakukan dengan menyiapkan kerangka penelitian dan memanfaatkan sumber-sumber kepustakaan untuk memperoleh data penelitian (Zed, 2014). Data yang digunakan dalam penelitian ini dari sumber pustaka, dokumen, jurnal-jurnal, dan artikel sesuai dengan tema yang di bahas. Dalam penyusunan artikel ini dengan analisis isi yang sistematis, mulai fokus dan tema artikel, mencari data yang relevan sesuai tema, membaca, mencatat, analisis atau mengolah data, dan menarik kesimpulan sesuai dengan tema artikel (Creswell, 2019). Dalam artikel ini menggunakan studi literatur dibutuhkan ketelitian dan ketekunan yang mendalam agar mendapatkan hasil sesuai tujuan yang diharapkan.

*Libary research* adalah riset yang bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi dengan kajian kepustakaan seperti, buku-buku, majalah, dokumen, catatan, dan arsip-arsip lainnya yang berkaitan dengan objek penelitian. Dalam penelitian kualitatif akan berkaitan dengan kaidah-kaidah pemikiran, asumsi-asumsi dasar, sudut pandangan, serta kepercayaan yang didapatkan dari objek yang diteliti. berikut ini alur penelitian secara lengkap dibawah ini.



Tabel 1. Penelitian *Library research* (Penelitian Pustaka)

## HASIL DAN PEMBAHSAN

### Konsep Psikologi Islam

Psikologi adalah ilmu jiwa untuk mempelajari tentang kejiwaan manusia. Konsep psikologi islam adalah ilmu yang mengkaji perilaku manusia dengan pendekatan nilai-nilai islam, yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadits yang menekankan pada aspek keseimbangan fisik, mental, dan spiritual (Yuhani'ah, 2022). Pandangan psikologi islam berasal dari khazanah islam sebagai dasar dari psikologi islam seperti, fitrah, qalb, ruh, nafs, insan kamil, sabar dan syukur. Menurut Hanna Djumhana Bastaman, psikologi islam memiliki citra ajaran islam yang mempelajari keunikan dan pola perilaku manusia sebagai ungkapan pengalaman interaksi dengan diri sendiri, lingkungan sekitar, dan alam keruhanian (Ariadi, 2019).

Psikologi islam memiliki corak menyeimbangkan aspek spiritual dan material dalam memahami manusia. Psikologi Islam menekankan pentingnya keseimbangan antara jiwa dan raga serta peran signifikan agama dalam kesehatan mental. Dengan memperhatikan akhlak, etika, dan konsep-konsep seperti tawakkul dan nafs , psikologi islam menawarkan pandangan holistik yang berbeda dari psikologi barat yang lebih sekuler (Andini & Distina, 2021).

Untuk mengkaji konsep psikologi islam perlu adanya perbandingan tentang konsep manusia, keperibadian, dan perilaku manusia antara psikologi dan islam. Perbandingan ini sangat perlu dilakukan untuk mengetahui persamaan, perbedaan, kelemahan dan kekuatan konsep psikologi dan Islam. Perbandingan yang diambil dari Imam Al-Ghazali dan Sigmund Freud tentang struktur kepribadian manusia. Sigmund Freud membagi struktur kepribadian manusia menjadi tiga yaitu, Id, Ego, dan Superego. Sedangkan Al-Ghazali membagi struktur kepribadian manusia menjadi tiga yaitu, yaitu (a) *al-nafs al-ammarah* (mengandung dorongan rendah

bersifat jasmaniah seperti loba, tamak, dan cenderung menyakiti orang lain), (b) *al-nafs al-lawwamah* (sudah menerima nilai-nilai kebaikan, tetapi masih cenderung kepada dosa, walaupun akhirnya menyesalinya), dan (c) *al-nafs al-mulhamah, al-nafs al-mutmainnah, al-nafs al-radliyah, al-nafs al-mardliyah dan al-nafs al kamilah* (tahap perkembangan spiritual jiwa manusia, jiwa terilhami, jiwa tenang, jiwa ridha, jiwa yang diterima, jiwa sempurna) (Muthhar & Khunaini, 2023).

Dari konsep di atas antara Al-Ghazali dan Sigmund Freud bisa dibandingkan konsep Id dengan nafsu amarah, Ego dibandingkan dengan nafsu lawwamah, dan super ego dibandingkan dengan nafsu mulhamah, nafsu muthmainnah, nafsu radliyah, nafsu mardliyah, dan nafsu kamilah. Kalau dikaji lebih dalam kedua konsep ini saling berkaitan tergantung dilihat dari sudut pandang psikologi islam (Nafi & Mulyani, 2022).

Al-Ghazali melihat manusia sebagai kombinasi dari tubuh dan jiwa (*al-nafs*), dengan jiwa sebagai inti yang mempengaruhi perilaku dan tujuan hidup. Freud di sisi lain mengusulkan model struktur psikologis yang terdiri dari id, ego, dan superego, yang saling berinteraksi untuk membentuk kepribadian dan perilaku manusia. Keduanya menekankan pentingnya pemahaman mendalam tentang jiwa manusia dalam konteks spiritual dan psikologis (Nafi & Mulyani, 2022).

Dapat disimpulkan konsep psikologi islam memiliki pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek spiritual dan material dalam memahami dan merawat kesehatan mental manusia. Psikologi Islam menekankan pentingnya keseimbangan antara jiwa dan raga, serta mengakui peran signifikan agama dalam kehidupan individu.

### **Tantangan Mental Health Siswa di Era Modern**

Kesetahan mental atau mental health merupakan kondisi emosional, psikologis, dan sosial individu seseorang. Menurut Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah keadaan seorang individu menyadari potensi mereka, serta dapat mengatasi stres dalam kehidupan, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi dalam lingkungan mereka (Rayzona, 2024). Maka siswa sangat penting untuk memiliki kondisi mental yang baik agar bisa memberikan prestasi, serta beradaptasi dengan perkembangan zaman semakin maju.

Menurut Hans Selye, mental health adalah kondisi individu responsif dan emosional terhadap tekanan eksternal. Stres yang berkepanjangan bisa menyebabkan gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan. Cara menghadapi stres seorang siswa bisa dengan coping untuk mengatasi kesehatan mental. Coping adalah proses adaptasi yang digunakan seseorang untuk menghadapi stres, tekanan, atau tantangan hidup. Ini mencakup berbagai strategi dan mekanisme yang membantu individu mengatasi situasi sulit dan meminimalkan dampak negatifnya. Strategi coping bisa bersifat aktif, seperti mencari solusi untuk masalah, atau pasif, seperti mencari dukungan sosial atau melakukan kegiatan yang menenangkan. Coping yang efektif dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental serta membantu seseorang mengatasi berbagai hambatan dengan lebih baik (Shankar & Ranjan, 2019).

Di era modern siswa memiliki tantangan kesehatan mental termasuk tekanan akademis, perundungan, isolasi sosial, dan dampak negatif dari teknologi dan media sosial. Tekanan untuk mencapai prestasi akademis yang tinggi, lingkungan sekitar yang tidak mendukung, serta masalah sosial seperti perundungan dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan. Selain itu, penggunaan berlebihan teknologi dan media sosial sering kali menyebabkan perasaan rendah diri kecemasan, dan depresi akibat perbandingan sosial.

Tantangan siswa dalam mengatasi mental health di era modern memang tidak mudah dan harus bisa melakukan adaptasi. Isu mental health semakin kompleks yang disebabkan faktor internal dan eksternal (Maryati, 2020). Perubahan teknologi yang cepat dan tuntutan akademik menyebabkan gangguan kesehatan mental bagi siswa. Berikut tantangan siswa di era modern dalam menghadapi mental health:

- a) Tuntutan akademik yang tinggi: sekolah terlalu membebani tugas terlalu banyak bagi siswa, ekspektasi orang tua untuk anaknya berprestasi menambah beban psikologis, dan overloading kurikulum yang menyebabkan siswa kurang bisa mengatur waktu istirahat.
- b) Pengaruh teknologi dan media sosial: Cyberbullying kasus bullying di dunia maya meningkat seiring penggunaan media sosial, ini berdampak pada kondisi mental siswa. Kecanduan media sosial terlalu banyak waktu di media sosial dapat memicu kecemasan, depresi, dan perasaan tidak puas karena membandingkan diri dengan kehidupan orang lain.
- c) Krisis identitas dan pencarian jati diri: Siswa di era modern sering kali mengalami kebingungan identitas akibat tekanan sosial, pergaulan, dan pengaruh budaya luar. Dalam pencarian jati diri sering terjadi, konflik antara nilai tradisional dan modern yang membingungkan siswa dalam membangun identitasnya.
- d) Lingkungan keluarga: Keluarga yang Tidak Harmonis perceraian orang tua, kekerasan dalam rumah tangga, atau pengabaian berdampak langsung pada kondisi mental siswa.
- e) Kurangnya dukungan spiritual: Minimnya pendekatan spiritual dalam pendidikan membuat siswa kesulitan menemukan makna hidup dan ketenangan batin.

Dukungan emosional dari keluarga, guru, dan teman sangat penting untuk membantu siswa mengatasi tantangan ini dan menjaga kesehatan mental mereka. Dengan memahami pentingnya dukungan emosional, kita dapat bersama-sama membangun sistem yang lebih baik untuk mendukung kesehatan mental siswa. Kita dapat memastikan bahwa setiap siswa mendapatkan perhatian dan bimbingan yang mereka butuhkan untuk tumbuh menjadi individu yang sehat secara mental dan emosional. Maka perlu adanya konektivitas sosial untuk menjaga hubungan sosial yang kuat untuk buffer terhadap masalah kondisi mental. Membangun dan memelihara jaringan sosial yang sehat penting untuk menunjang mobilitas siswa.

### **Peran Psikologi Islam mengatasi Mental Health**

Psikologi Islam hadir sebagai panduan spiritual dan emosional yang integral dalam menghadapi berbagai persoalan kesehatan mental. Dengan mendasarkan diri pada nilai-nilai Al-Qur'an dan Sunnah, pendekatan ini mengajarkan pentingnya

keseimbangan antara hati, pikiran, dan jiwa. Melalui muhasabah (introspeksi), sabar, tawakal, dan dzikir, seseorang mampu membangun ketenangan batin, menerima takdir dengan lapang dada, dan mengelola stres serta kecemasan. Psikologi Islam mengingatkan kita bahwa sejatinya, kekuatan terbesar dalam menghadapi ujian hidup adalah kedekatan kita kepada Allah, sumber ketenangan sejati. Sebagai contoh disebutkan dalam Ayat Al-Qur'an QS Al-Baqarah (2:286) :

﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya" (Agama, 2019).

Ayat ini mengajarkan bahwa setiap cobaan yang kita hadapi, termasuk yang berkaitan dengan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, atau depresi, adalah dalam batas kemampuan kita. Allah tidak memberikan beban yang melampaui kapasitas seseorang. Pemahaman ini membantu seseorang menyadari bahwa meskipun sedang menghadapi kesulitan berat, ia masih memiliki kemampuan untuk mengatasinya. Hal ini dapat memberikan harapan dan rasa percaya diri dalam menghadapi masalah. Ayat ini juga membantu mencegah perasaan putus asa yang sering dialami dalam kondisi kesehatan mental yang buruk.

Dalam ayat lain dijelaskan dalam QS Al-Insyirah (94:5-6) :

﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾

Artinya: "Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan" (Agama, 2019).

Ayat ini memberikan penghiburan kepada mereka yang mengalami gangguan mental seperti kecemasan, depresi, atau stres, yang seringkali dirasakan sebagai beban yang sangat berat. Bahwa setiap kesulitan emosional yang kita alami tidak akan berlangsung selamanya. Kemudahan akan datang setelah kesulitan tersebut, memberikan harapan untuk masa depan yang lebih baik. Dalam ayat ini juga memberi keyakinan bahwa perjuangan untuk keluar dari kesulitan mental akan berbuah hasil, memberikan energi untuk bertahan dan berusaha.

Psikologi islam dalam mengatasi mental health atau kesehatan mental dalam persepektif islam, merupakan cara atau terapi mengobati permasalahan mental sesuai anjuran agama islam tentang ketenangan dan kebahagiaan. Kesehatan mental dalam konteks islam memberikan penjelasan bahwa seseorang yang sehat mentalnya, dapat mensinergikan ilmu pengetahuan yang memunculkan ketakwaan sehingga tergambar dari perbuatan dan sikap yang ditunjukkannya. Dalam islam sangat penting dalam membina kesehatan mental (Mulyani, 2020). Dengan psikologi islam, maka seseorang akan mampu melaksanakan tugas-tugas yang di amanahkan dengan baik. Seseorang dapat melakukan apa yang dia rencanakan sesuai dengan kondisi ketenangan jiwanya. Maka perlu untuk menjaga kondisi mental agar bisa melakukan semua yang direncanakan dengan baik.

Dalam psikologi islam menjelaskan bahwa terapi psikologi islam terapi agama dalam perspektif psikologi agama sejalan dengan konsep kesehatan mental dalam penyembuhan gangguan jiwa (*neurose*) atau gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*) yakni terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan dan

terciptanya penyesuaian diri antara sesama manusia dan lingkungannya yang berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta memiliki tujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dalam masyarakat (Yuhaniah, 2022).

Salah satu cara untuk mengatasi kesehatan mental siswa di era modern dengan psikoterapi islam untuk meningkatkan kesejahteraan umat manusia, pendekatan ini juga dilakukan oleh tokoh islam yang terkenal Ibnu Sina Al-Kindi dan Ibnu Qayyim, secara sistematis konsep psikoterapi islam sudah dilakukan. Penerapan metode psikoterapi dengan menggunakan pendekatan spiritual (agama), tentunya akan menghasilkan yang positif dan memuaskan dalam menghadapi permasalahan kejiwaan seorang siswa di era digital dan serba modern ini. Sedangkan Willian James, memiliki pendapat bahwa urgensi agama dalam kesehatan jiwa dan terapi jiwa tentunya harus melalui agama, kepercayaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, keimanan dan ketaqwaan seorang manusia harus lebih di tingkatkan lagi. Jika seseorang siswa memiliki tingkat spiritual yang tinggi, cenderung bisa menyelesaikan masalah mental mereka dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT dan melakukan ibadah (Hakim, 2023).

Dalam mengatasi mental health siswa bisa melakukan pendekatan sesuai anjuran agama islam. Psikologi islam sebagai solusi mengatasi mental health, memiliki pendekatan solusi komprehensif yang dapat membantu siswa menghadapi permasalahan mental. Berikut ini solusi dalam pandangan islam untuk bisa mengatasi mental health siswa:

a) Metode Sholat Pada pelaksanaan ini diberikan penjelasan terlebih dulu tentang gerakan sholat dan makna yang terkandung. Hal ini diharapkan nanti subjek dapat lebih mendekatkan diri dan mendapatkan ketentraman jiwa dalam hidupnya. Allah berfirman dalam QS Al-Baqoroh (2:45) :

﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾

Artinya: “Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk”(Agama, 2019).

b) Metode terapi Dzikir Pada pelaksanaan dzikir dilakukan dengan sikap rendah hati, halus, lembut dalam membacanya agar membawa pengaruh relaksasi dan ketentraman. Hal seperti yang difirmankan Allah dalam QS Ar-Ra'd (13:28) :

﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

Artinya: “yaitu orang-orang yang beriman dan hat mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”(Agama, 2019)

c) Metode membaca Al-Qur'an: dengan membaca Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia yang membedakan antara hak dan bathil dan sebagai obat penyembuh dari segala penyakit hati. Untuk menjaga kita dari gangguan kesehatan mental dan hal ini juga yang dapat menjadikan kita akan selalu merasa tenang bila kita selalu menghayati setiap ayat-ayat suci Al-Qur'an, akan bermanfaat menjaga kesehatan mental siswa sendiri. Allah menjelaskan dalam QS Yunus (10:57) :

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾

Artinya: “Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman” (Agama, 2019).

d) Pembinaan akhlak dan etika islami Pembinaan akhlak yang baik membantu siswa membangun kepercayaan diri dan menghindari perilaku negatif. Dalam kitab adabul alim wal mutaalim karya Hadratus Syekh KH. Hasyim Asyari dalam muqoddimah kitabnya menukil kalam ulama:

التوحيد يوجب الإيمان, فمن لا إيمان له لا توحيد له, والإيمان يوجب الشريعة, فمن شريعة له لا إيمان له ولا توحيد له, والشريعة توجب الأدب, فمن لا أدب له لا شريعة له ولا إيمان له ولا توحيد له.

Artinya : “Tauhid membutuhkan keimanan barang siapa tanpa keimanan maka tidak ada ketauhidan, dan iman membutuhkan syariat islam, barang siapa yang tidak menjalankan syariat islam maka tidak ada keimanan dan ketauhidan, dan syariat islam membutuhkan adab, barang siapa yang tidak mempunyai adab maka tidak ada syariat, keimana dan ketauhidan pada dirinya” (Asy'ari, 1994).

e) Terapi spiritual: Pendekatan terapi spiritual seperti *muhasabah* (introspeksi diri) dan doa dapat membantu siswa untuk merenungi tindakan mereka serta meningkatkan kesehatan mental. Allah berfirman dalam QS Al-Hasyr (59:18) :

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan” (Agama, 2019).

Psikoterapi islam dalam psikologi islam memiliki peran penting dalam memulihkan keadaan psikis siswa, di tengah era modren perkembangan zaman semakin maju banyak sekali siswa yang mengalami mental health bahkan sampai mengakhiri nyawa mereka sungguh miris jika fenomena ini terjadi dalam dunia pendidikan (Ahmad & Mardiana, 2021). Oleh karena itu nilai-nilai spiritual harus di dorong kepada siswa untuk meningkatkan kualitas ajaran nilai-nilai islam. Tidak bisa dipungkuri psikologi islam bisa menjadi solusi siswa dalam mengatasi mental health.

Peran psikologi Islam dalam menangani kesehatan mental memiliki dampak positif yang signifikan. Pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek spiritual dan material membantu individu mengatasi stres, kecemasan, dan depresi dengan lebih efektif. Konsep-konsep seperti *tawakkul* (ketergantungan pada Allah), *nafs* (nafsu), dan akhlak (etika) memberikan panduan yang mendalam dan memberikan rasa ketenangan serta kedamaian. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, komunitas, dan praktik keagamaan seperti doa dan dzikir juga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental.

Dengan memanfaatkan prinsip-prinsip psikologi islam, siswa dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik lagi. Mulai dari aspek spiritual dan emosional yang pada akhirnya bisa meningkatkan kualitas hidup siswa dan mental mereka, sehingga di tengah perkembangan zaman mereka tetap bisa memberikan hal-hal positif.

## KESIMPULAN

Tantangan kesehatan mental siswa di era modern dipengaruhi oleh tekanan akademik, pengaruh negatif teknologi dan media sosial, krisis identitas, serta kurangnya dukungan dari lingkungan keluarga dan spiritualitas. Psikologi Islam menawarkan pendekatan holistik yang menyeimbangkan aspek spiritual, mental, dan fisik dalam memahami dan mengatasi kesehatan mental siswa. Metode seperti sholat, dzikir, membaca Al-Qur'an, serta pembinaan akhlak dan etika islami dapat menjadi terapi yang efektif untuk membantu siswa mencapai ketenangan batin, mengatasi stres, dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Peran dukungan sosial dari keluarga, guru, dan komunitas, dikombinasikan dengan pendekatan spiritual Islam, menjadi kunci dalam membantu siswa menjaga kesehatan mental. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam pendidikan dan keseharian siswa, diharapkan kesehatan mental mereka dapat lebih stabil sehingga mampu beradaptasi dengan tantangan era modern dan memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sekitarnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agama, D. (2019). *al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: Cordoba.
- Ahmad A'toa', M., & Mardiana, M. N. (2021). Zikir dan Tafakkur Asas Psikoterapi Islam. *Jurnal Pengajian Islam*, 14(1), 204–217.
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165–187.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*.
- Asy'ari, H. (1994). *Adab al-Alim wa al-Muta'allim*. Jombang: Maktabah al-Turats al-Islami.
- Creswell, J. W. (2019). *Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hakim, L. (2023). The Narration of Religious Moderation for Mitigating Radicalization Among the Millennial Generations on Pesantren Lirboyo Instagram. *Profetik: Jurnal Komunikasi*, 16(2), 368–384.
- Maryati, S. (2020). METODE PSIKOTERAPI ISLAM TERHADAP PENDERITA GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA DI PONDOK PESANTREN DARUL MUIZI BANDUNG. *Jurnal Syntax Admiration*, 1(6), 789–804.
- Mulyani, S. (2020). Urgensi kesehatan mental dalam pendidikan Islam. *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2).
- Muthhar, Moh Asy'ari, Fadhilah Khunaini, and M. I. (2023). Konsep Jiwa Menurut Al-Ghazali dan Sigmund Freud (Studi Komparatif tentang Psikologi Pendidikan

- Islam). *Urnal Pemikiran Dan Ilmu Keislaman*, 6(2), 407-427.
- Nafi, Muhammad, Fitri Tiara Mulyani, and F. N. A. (2022). The Concept of Ma'rifatun Nafs and Self Knowledge: Comparative Study of the Thoughts of Al Ghazali and Sigmund Freud. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(2), 121-136.
- Rayzona Yudha Negara. (2024). Mental Health Revolution: Menghadapi Tantangan Kesehatan Mental Di Era Modern. *Jurnal Kesehatan: MITRA SEKAWAN*, 1(1).
- Shankar, A., & Ranjan, S. (2019). Impact of social media on mental health. *International Journal of Health Sciences*, 13(3), 94-99.
- Yuhani'ah, R. (2022). Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*.
- Yuhaniah, R. (2022). Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja." (2022): *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 1(1), 12-42.
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.